

# WO 01 CALIFORNIA

Prostor zařízení: 8200 x 4900 x 2700 mm

Prostor pro pohyb: 11200 x 7900 x 3000mm

## FUNKCE:

**Bradla:** Uchopte bradla a dostaňte se do polohy s nataženými rukama výskokem nebo vyšvihnutím. S nádechem se kontrolovaně spouštějte co nejnižší. Tělo držte zpevněné. S výdechem narovnávejte ruce do výchozí pozice.

**Hrazda:** Uchopte hrazdu oběma rukama a přitáhněte se bradou do úrovně hrazdy, poté se pomalu vraťte do výchozí pozice.

**Hrazda podvěšená:** Zavěste se na hrazdu, tak aby vaše dlaně směřovaly od těla v šířce větší než je šířka vašich ramen. Zvedněte nohy a zkřížte je přes sebe, přitahujte se do úrovně hrazdy tak, aby vaše lokty byly ve stále stejné úrovni.

**Vodorovný žebřík:** Po žebřinách postupujte střídavě pravá a levá ruka směrem vpřed.

**Svislý žebřík:** Stoj čelem k žebřinám: odstupte od žebřin, položte nohu na příčku ve výši pasu, provádějte střídavě sklony trupu k chodidlu na příčce a na zemi. Stoj zády k žebřinám - vzpažit, chytit oběma rukama nejvyšší příčku, švihem střídavě přednožit levou a pravou nohu.

**Šikmý žebřík:** Po žebřinách postupujte střídavě pravá a levá ruka směrem vpřed.

**Multifunkce nebo závěs na kruhy:** Tyto prvky slouží k zavěšení systému TRX nebo gymnastických kruhů.

**Spletenec:** Ručkování - po spleteni postupujte střídavě pravá a levá ruka směrem vpřed. Prvek možno využít k přitahům viz cviky na hrazdách.

**BEZPEČNOSTNÍ POKYNY:** Cvičení provádějte pomalu a plynule. Při přílišné zátěži se mohou objevit fyzické problémy. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušete. V případě pochybností konzultujte cvičení s lékařem. Vyvarujte se přetížení. Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo jeli zařízení viditelně poškozené.

Max. výška volného pádu: 1500-2200 mm

Min. výška uživatele: 140 cm

Max. zatížení: 120 kg/osoba



**VAROVÁNÍ: ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO PRO DĚTI**  
**CERTIFIKACE PODLE NORMY: DIN EN 16630:2015**

**COLMEX**

tel.: +420 773 666 066

[WWW.COLMEX.CZ](http://WWW.COLMEX.CZ) [info@colmex.cz](mailto:info@colmex.cz)

COLMEX s.r.o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha 3